



# Unser Menüplan für Sie



Sozialgemeinschaft  
Schiltach/Schenkenzell e.V.

Bei Fragen, Bestelländerungen oder Allergien können Sie uns unter 0 78 36 - 93 93 14 gerne kontaktieren

51. KW	TAGESSUPPE	MENÜ 1 (Diabetiker geeignet) Diabetiker geeignet	MENÜ 2	MENÜ 3 (leichte Vollkost) leichte Vollkost	TAGESDESSERT
<b>Montag</b> <b>15.12.2025</b>	<b>Erbsensuppe<sup>2,3,8,i</sup></b>  2571 kJ, 612 kcal, 18,69g Fett, 3,78g ges. FS, 69,54g KH, 7,33g Zucker, 33,09g Eiweiß, 1,33g Salz	<b>Bratwurstschnecke in Zwiebel-Senfoße mit Kartoffelpüree<sup>g,j</sup></b>  1778 kJ, 428 kcal, 36,77g Fett, 12,06g ges. FS, 6,52g KH, 2,86g Zucker, 17,07g Eiweiß, 1,91g Salz	<b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat<sup>1,a,a1,g,i,j</sup></b>  1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	<b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat<sup>1,a,a1,g,i,j</sup></b>  1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	<b>Apfel-Granatapfel-Joghurt<sup>g</sup></b>  424 kJ, 101 kcal, 2,8g Fett, 1,9g ges. FS, 16g KH, 14g Zucker, 2,8g Eiweiß, 0,11g Salz
Nährwerte					
<b>Dienstag</b> <b>16.12.2025</b>	<b>Apfel-Sellerie-Suppe<sup>g,i</sup></b>  905 kJ, 218 kcal, 15,13g Fett, 9,89g ges. FS, 14,83g KH, 9,88g Zucker, 3,53g Eiweiß, 0,29g Salz	<b>Penne "Don Alfredo" mit Pilzen, Schinken und Erbsen in Sahnesoße<sup>1,2,3,a,a1,g,l</sup></b>  2380 kJ, 566 kcal, 17,28g Fett, 7,95g ges. FS, 70,25g KH, 5,25g Zucker, 27,91g Eiweiß, 3,17g Salz	<b>Auberginen Bolognese mit Penne<sup>3,a,a1,i,l</sup></b>  1181 kJ, 281 kcal, 8,54g Fett, 1,50g ges. FS, 43,69g KH, 5,41g Zucker, 7,2g Eiweiß, 3,16g Salz	<b>Auberginen Bolognese mit Penne<sup>3,a,a1,i,l</sup></b>  1181 kJ, 281 kcal, 8,54g Fett, 1,50g ges. FS, 43,69g KH, 5,41g Zucker, 7,2g Eiweiß, 3,16g Salz	<b>Sahnepudding mit Erdbeersoße<sup>g</sup></b>  465 kJ, 111 kcal, 5,05g Fett, 3,32g ges. FS, 13,13g KH, 12,60g Zucker, 2,90g Eiweiß, 0,10g Salz
Nährwerte					
<b>Mittwoch</b> <b>17.12.2025</b>	<b>Klare Tomatensuppe mit Gemüsewürfel<sup>i</sup></b>  54 kJ, 13 kcal, 0,10g Fett, 0,02g ges. FS, 2,12g KH, 1,13g Zucker, 0,54g Eiweiß, 0,06g Salz	<b>Tafelspitz in Meerrettichsoße mit Bouillonkartoffeln<sup>3,5,a,a1,g,i,l</sup></b>  2053 kJ, 490 kcal, 23,75g Fett, 13,18g ges. FS, 33,37g KH, 10,54g Zucker, 32,78g Eiweiß, 2,50g Salz	<b>Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln<sup>g,i</sup></b>  1619 kJ, 387 kcal, 10,81g Fett, 1,56g ges. FS, 58,36g KH, 19,47g Zucker, 10,32g Eiweiß, 2,47g Salz	<b>Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße, Kartoffeln<sup>g,i</sup></b>  1619 kJ, 387 kcal, 10,81g Fett, 1,56g ges. FS, 58,36g KH, 19,47g Zucker, 10,32g Eiweiß, 2,47g Salz	<b>Mangocreme<sup>g</sup></b>  470 kJ, 112 kcal, 4,08g Fett, 2,76g ges. FS, 15,6g KH, 13,2g Zucker, 3,12g Eiweiß, 0,16g Salz
Nährwerte					
<b>Donnerstag</b> <b>18.12.2025</b>	<b>Buchstabensuppe</b>  401 kJ, 96 kcal, 5,93g Fett, 3,93g ges. FS, 8,81g KH, 4,55g Zucker, 1,43g Eiweiß, 1,53g Salz	<b>Pfannengyros mit Tomatenreis und Tzatziki<sup>1,g</sup></b>  1991 kJ, 474 kcal, 18,74g Fett, 5,19g ges. FS, 44,74g KH, 3,89g Zucker, 29,35g Eiweiß, 1,58g Salz	<b>Apfelstrudel mit Vanillesoße<sup>1,a,a1,g</sup></b>  2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	<b>Apfelstrudel mit Vanillesoße<sup>1,a,a1,g</sup></b>  2103 kJ, 499 kcal, 15,54g Fett, 10,32g ges. FS, 80,84g KH, 56,36g Zucker, 7,44g Eiweiß, 0,58g Salz	<b>Zwetschgendessert<sup>3</sup></b>  232 kJ, 55 kcal, 0,12g Fett, 0,12g ges. FS, 11,28g KH, 9g Zucker, 0,36g Eiweiß, 0,12g Salz
Nährwerte					
<b>Freitag</b> <b>19.12.2025</b>	<b>Zucchinicremesuppe<sup>a,a1,g,i</sup></b>  421 kJ, 101 kcal, 7,59g Fett, 5,11g ges. FS, 5,58g KH, 2,52g Zucker, 2,25g Eiweiß, 0,05g Salz	<b>Gebackener Fischspieß auf Zucchinigemüse mit Kräuterkartoffeln<sup>a,a1,d,j</sup></b>  1688 kJ, 399 kcal, 11,24g Fett, 4,2g ges. FS, 45,24g KH, 7,78g Zucker, 27,56g Eiweiß, 2,74g Salz	<b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat<sup>1,a,a1,g,i,j</sup></b>  1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	<b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräutersoße und Salat<sup>1,a,a1,g,i,j</sup></b>  1956 kJ, 468 kcal, 24,95g Fett, 6,44g ges. FS, 50,45g KH, 7,66g Zucker, 7,00g Eiweiß, 3,48g Salz	<b>Mandarinenquark<sup>g</sup></b>  404 kJ, 96 kcal, 3,36g Fett, 2,32g ges. FS, 11,36g KH, 10,4g Zucker, 4,56g Eiweiß, 0,08g Salz
Nährwerte					
<b>Samstag</b> <b>20.12.2025</b>	<b>Knoblauchcremesuppe<sup>a,a1,c,g,i</sup></b>  479 kJ, 116 kcal, 10,55g Fett, 4,15g ges. FS, 4,24g KH, 1,15g Zucker, 0,95g Eiweiß, 0,53g Salz	<b>Rotkohlroulade mit Hirschfleischfüllung in Preiselbeersoße&amp;Püree<sup>a,a1,g</sup></b>  1450 kJ, 309 kcal, 22,15g Fett, 10,65g ges. FS, 18,33g KH, 11,08g Zucker, 17,98g Eiweiß, 4,17g Salz	<b>siehe Menü 1</b>	<b>Waldpilzragout an Semmelknödel und Apfelrotkohl<sup>a,a1,c,g</sup></b>  1872 kJ, 447 kcal, 22,42g Fett, 11,63g ges. FS, 47,67g KH, 13,82g Zucker, 13,68g Eiweiß, 6,02g Salz	<b>Beerenjoghurt<sup>g</sup></b>  302 kJ, 72 kcal, 0,16g Fett, 0,12g ges. FS, 12,44g KH, 12,42g Zucker, 4,32g Eiweiß, 0,13g Salz
Nährwerte					
<b>Sonntag</b> <b>21.12.2025</b>	<b>Klare Rindfleischsuppe mit Flädle<sup>a,a1,g</sup></b>  282 kJ, 68 kcal, 4,22g Fett, 0,48g ges. FS, 5,31g KH, 0,63g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,23g Salz	<b>Gefüllte Kalbsbrust mit Blumenkohlgemüse und Spätzle<sup>3,a,a1,a2,a3,c,i,j</sup></b>  1072 kJ, 253 kcal, 3,41g Fett, 0,99g ges. FS, 43,58g KH, 3,35g Zucker, 10,68g Eiweiß, 2,63g Salz	<b>siehe Menü 1</b>	<b>Blumenkohlmedallion mit Soße &amp; Kartoffeln<sup>1,a,a1,g,l</sup></b>  2047 kJ, 488 kcal, 20,97g Fett, 7,73g ges. FS, 58,27g KH, 5,49g Zucker, 10,63g Eiweiß, 2,17g Salz	<b>Cappuccinomousse<sup>17,g</sup></b>  574 kJ, 137 kcal, 5,88g Fett, 4,16g ges. FS, 15,44g KH, 12,64g Zucker, 5,26g Eiweiß, 0,24g Salz
Nährwerte					

Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschweift, 8 = mit Phosphat/en,

a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,

d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse,

j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Änderung vorbehalten